

Vanille Porridge mit heisser Beerensauce

Zutaten für 1 Portion

Für das Porridge

- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Aroniabeeren, getrocknet (oder andere getrocknete Beeren)
- 1 TL Rosinen
- 75 ml Mandeldrink
- 75 ml Orangensaft
- 1 TL Yaconsirup
- ½ TL Zimtpulver
- 1 TL Vanillepulver

Für die Beerensauce

- 100 g gemischte Beeren, TK
- 2 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Yaconsirup

Für das Topping

- 1 EL Cranberrys, getrocknet

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 12 Stunden

Alle Zutaten für das Porridge in einer Schüssel vermischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen bei Bedarf noch etwas Mandeldrink dazugeben.

Die Beeren zusammen mit Yacon und Orangensaft in einem Topf erhitzen und 2 Min. köcheln lassen.

Das Porridge mit der heißen Beersauce übergießen und mit den Cranberrys bestreut genießen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 392 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiß: 12 g, Fett: 18 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/porridge-mit-vanille.html>